



Notizie di rilievo

- ◆ Successo della giovane Laura COLOSI nella 1^a prova del torneo femminile del F.I.T. Junior Program - categoria Super Green -, under 14, svoltosi sui campi del Circoletto dei Laghi. (pagina 3)



Altri cinque tennisti in erba, del vivaio CTV, si sono ben distinti nella tappa "Red".

- ◆ Ultimati i tornei di fine anno (Christmas e Befana).



Sommario

I tornei Next Gen:	
Over 50	2
Lady	2
Christmas	2
Befana	2
F.i.t. Junior Program	3
Galleria Fotografica	4
L'Angolo Next	4



LA REDAZIONE DI "4PAGINE ... NEXT"

... **Rinnova**, attraverso questa pagina, il ringraziamento al sempre presente Antonio BARBERA, orgoglioso Presidente del CTV, per avere non solo ben accolto le iniziative del Comitato Next, ma anche per averle stimulate e simpaticamente seguite in tutte le loro fasi.

... **Augura a tutti i soci ed alle rispettive famiglie uno splendido 2019**

CTV Messina-Tennis Amatoriale



I TORNEI NEXT



Over 50 e Lady



SOSPESI PER LA SOSTA NATALIZIA E DI FINE ANNO.



“Christmas”

Il “**FIOCCHI DI NEVE**”, team del top-player **Elio MONSELLATO** (con **Giovanni MERENDA**, **Giovanni CASCIO**, **Carmelo RECUPERO**, **Giovanna CANDIDO** e **Irene ARICO**), si aggiudica il “**NEXT CHRISTMAS 2018**”, a conclusione di una finale giocata con autorità contro la formazione degli “**INDOMABILI**” magistralmente capitanata dal “regista” **Matteo URSINO** (con **Saro MASTROIANNI**, **Aurelio RAMPELLO**, **Orazio TRIFIRO**, **Danila DE LUCA** e **Rosanna BRUNETTO** - e con **R. ZITO**, **Salvino DI ROSA** e **Barbara BERNARDO**).

Terze classificate, a pari merito, il team del “**I GRINCH**” guidata dal simpaticissimo **Sergio COLOSI** (con **Riccardo COGODE**, **Michele SPARICIO**, **Paolo VILLARI**, **Patrizia QUARTARONE** e **Gina ALTOMONTE**) e quello del “**puPAZZIdaLEGARE**” dello sportivissimo **Luigi PASSALACQUA** (con **Francesco FIORILLO**, **Luigi CALDERONE**, **Gaetano MESSINA**, **Cristina DI BARTOLO** e **Lea PASSARI**).

E' stato un torneo esaltante e ricco di sorprese ed emozioni, ne avranno un buon ricordo tutti i partecipanti ed anche i numerosi soci che, sfidando il freddo e la pioggia, hanno assistito agli avvincenti incontri, sicuramente di buona levatura tecnica ... bel tennis insomma.



“Befana”

Sono state numerose le bellissime e simpatiche ladies - socie del CTV - che, goliardicamente e molta autoironia, hanno onorato la giornata dedicata all'intramontabile signora “**Befana**” partecipando al torneo di doppio loro riservato.

Il mini torneo (il tabellone ad eliminazione diretta contava ben 16 coppie !!!) si è concluso nel pomeriggio di ieri ed ha visto l'affermazione della coppia **Rossella GERVASI** e **Manuela ESPOSITO** che, in una esaltante ed imprevedibile finale, ha prevalso sulla coppia **Francesca FULCI** e **Giusy SPECIALE**.

La premiazione dei tornei “**Next Christmas**” e “**Next Befana**” si svolgerà nel corso della serata programmata per venerdì 11 gennaio 2019, con inizio alle 20:30, nel salone ristorante del **CTV** dove, tra un giro di pizza, patatine e birra, il **Presidente Antonio BARBERA** ed i componenti del “**COMITATO NEXT**” procederanno al taglio della torta ed alla consegna delle pergamene ricordo a tutti i partecipanti della riuscitissima manifestazione. La serata sarà allietata dal **DJ Marco URSINO**.

... ARRIVEDERCI TRA 12 MESI.....!!!



“F.I.T. JUNIOR PROGRAM ”

La dodicenne tennista messinese **Laura COLOSI**, giovane atleta in organico al vivaio del **CTV**, si è aggiudicata la prima prova del torneo femminile FIT Junior Program - categoria Super Green under 14 -, che si è svolta e conclusa a fine anno, sui campi del Circoletto dei Laghi di Messina. La prova, divisa in due fasi a causa della pioggia, ha visto la giovane **COLOSI** superare in finale la pur brava tennista **Gloria RICCIARDO** del CT Brolo. Nelle qualificazioni aveva avuto la meglio sulle tenniste in forza al Circoletto dei Laghi e del CT Brolo, oltre che a quelle dello stesso **CTV**.

Lo scorso anno, nella precedente edizione della stessa manifestazione, **Laura COLOSI** si era imposta nella fase provinciale under 12 ed in quella regionale, svoltasi a Catania, superando in semifinale ed in finale due tenniste palermitane di ottimo livello agonistico.

Altri cinque tennisti in erba del vivaio CTV, **Alessandro e Davide RUSSO - Giorgia MICALI - Riccardo NICOSIA - e Ludovica SAJA**, impegnati nella tappa “Red”, sempre al Circoletto dei Laghi di Messina, si sono ben distinti in un pomeriggio di sport e sano divertimento con **Alessandro RUSSO** che ha vinto il proprio girone conquistando i quarti di finale.

E' importante evidenziare la crescita delle giovanissime tenniste del nostro **CTV** le quali, sapientemente e tecnicamente ben preparate e guidate dagli eccellenti maestri in organico al circolo (**Gino VISALLI, Ciccio CAPUTO, Maurizio FRAGOMENI, Antonio FAMA', Piero VIDIRI e Giulia SOTTILE**), ottimamente si confrontano e comportano con i pari età nei vari tornei giovanili indetti dalla F.I.T..



Laura COLOSI premiata dal delegato Provinciale F.I.T. **Roberto BRANCA**
e **Gloria RICCIARDO** del CT Brolo (a dx)

L'ANGOLO NEXT

...ma a quanto deve battere questo cuore?

Una normale frequenza cardiaca a riposo si aggira tra 60 e 80 bpm e, dato che ogni contrazione ha un "costo", il cuore "risparmia" se i battiti non sono troppi.

E' noto a tutti che l'esercizio fisico comporta un'accelerazione dei battiti ma è scientificamente dimostrato che l'allenamento costante e moderato induce nel tempo una riduzione della frequenza cardiaca (pulsazioni/minuto, fc) bilanciata da una migliore efficienza di pompa. In pratica, meno battiti ma energeticamente più validi. Un soggetto allenato secondo le regole non deve quindi preoccuparsi se, in assenza di sintomi a riposo, il cuore tende ad avere una bassa frequenza (50-60/m'). Ma quali sono i criteri di riferimento per adeguarsi ad un allenamento salutare? Ecco alcuni aspetti fondamentali: La frequenza cardiaca massima (FCM) non è uguale per tutti ed è pratica abituale calcolarla sottraendo da 220 l'età (es.: 220-60 anni = 160 battiti/m'). Ciò significa che i 160/m' per un sessantenne non dovrebbero mai essere superati per evitare consumo di ossigeno (O2) ed accumulo di acido lattico. Il miglior metodo (accreditato dalla comunità scientifica) per ottenere buoni risultati consiste nel raggiungere il 50/75% della FCM e mantenere tale livello per 30/40 minuti continuativamente almeno tre volte/settimana. (es. per un sessantenne: 220-60=160; 75% di 160=120) Inutile (e dannoso!) per chi non è allenato, sottoporsi ad attività fisiche che richiedano sforzi non abituali in tempi rapidi. Il risultato sarebbe solo tachicardia, iperconsumo di O2 con superamento della soglia aerobica e tachipnea con rischio di accidenti vascolari proporzionato all'età. Per chi ha svolto sempre vita sedentaria l'inizio dell'esercizio fisico non dovrebbe superare il 30% della FCM per aumentare gradualmente fino a raggiungere il livello ottimale. Nel praticare attività fisiche aerobico/anaerobiche (tennis, calcio...) è buona cosa quindi "preparare" la pompa cardiaca a tollerare l'esercizio con allenamento programmato e progressive.

Conclusioni: un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia: 10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati!

Dr. Riccardo COGODE

"FIT JUNIOR PROGRAM"

La FIT ha varato un nuovo sistema nazionale di valutazione didattica e di certificazione della qualità dell'apprendimento denominato "FIT Junior Program".

L'obiettivo della novità è duplice: da un lato la FIT intende creare un sistema di apprendimento più moderno e divertente; dall'altro intende dotarsi degli strumenti necessari a monitorare costantemente e in modo oggettivo il livello qualitativo delle Scuole Italiane e dei suoi atleti.

Le società inserite nel Pia sono tenute a far svolgere a tutti i loro allievi di età inferiore a 12 anni le attività previste dal "FIT Junior Program".



GALLERIA FOTOGRAFICA



I finalisti "Christmas" e "Befana" ... Next



... e le splendide "Befane" del torneo